

美麗難忘的長崎

— 日本長崎大學交換心得

圖、文／公衛所 溫芳羽

長崎是個文化豐富又很美麗的地方，半年的交換生活真的太短，讓我萌生出再多留半年的想法……這次的交換真的讓我大開眼界，不虛此行！



很高興有機會到日本長崎大學交換半年的時間，因為這次只有我一人要去長崎大學，縱使激動萬分，卻也掩蓋不了非常緊張跟不安的心情。所幸，在陽明大學跟長崎大學國際處的幫忙下，有了非常安心且充實的交換學生體驗。

國際處的協助與 Tutor 制度

一開始，就感覺到長崎大學國際處很有心地為剛到的留學生提供一連串的幫助，不但安排接機人員、中文的留學說明

會，並幫忙辦理交換留學的必需各種文件，像是「在留卡」、國民健康保險、國民年金等等。國際處有數位能以中文溝通的職員，遇到任何問題，不用擔心語言問題。且在交換留學期間，國際處不時會寄送留學生可參加的文化體驗或者志工活動的資訊，讓交換生有更多機會接觸到其他留學生、日本學生或長崎市民，是與不同國家人們交流的好機會。

長崎大學替每位留學生安排了一位正規生作為 Tutor，以協助處理在校或是生活方面的問題。

正常來說，應該是出發至日本前，就會收到 Tutor 的聯繫通知，因為對這人生地不熟的地方，正是最需要幫助的時候。但此次不知道為什麼，我抵達日本一個月後，才收到 Tutor 的通知。不過聯繫



◀ 剛到的一月一日午夜，跟當地日本人一起到長崎市最大的神社——諏訪神社，參拜祈福一整年的平安順利。神社外有許多小攤販，非常熱鬧

▶ 長崎的 BIO PARK (動物園)，園內可與動物做互動，照片是我與一直不看鏡頭的袋鼠合影



▲跟長崎大學的留學生、當地生一起參加長崎市在地的活動「雙六」，類似現實版的大富翁，根據擲骰子的點數前進，各個地點都有小遊戲，非常有趣



▲「長崎くんち」是長崎市最大的祭典之一，祭典中會扛起圖中巨大的「傘鉾」並快速旋轉，表示讓不斷為祈求信眾施展力量的神明恢復靈力的儀式

後，對方非常熱心地詢問我有甚麼困難，很積極地協助我聯繫想參觀的社團跟一些景點，偶爾也會在 LINE 聊天，有些文化上的交流。這個制度能讓留學生儘快熟悉長崎生活，但也因此讓我有「如果可以早點認識就好了」的感嘆。之後，如果要來長崎大學當交換生，不妨主動詢問自己的 Tutor 是誰，主動聯繫也是不錯的選擇，因為可能對方只是太過緊張，不知如何開口聯繫而已。

校園學習

在這邊學習的課程，主要是日文課程跟專業



科目兩大類。開學前，長崎大學即為留學生做日文能力測試，並安排整學期的課程，幫助留學生提升日文能力。根據不同程度，所安排的課堂數也會不一樣。基本上是能力越高，課堂數越少。但因為這部分的課程並無學分，所以也未強制規定一定要修習。

至於專業科目，由於我是經濟學部（相當於台灣大學部的經濟學系）的交換生，按規定須在經濟學部修若干堂數。長崎大學會給交換留學生一份修課清單，除了列出有什麼科目可選，也註明是以日語還是英語授課。我修的所有科目皆以日語進行，為了避免因語言的關係吸收不良，所以我只修了最低要求的堂數，也因此我的專業科目都是經濟學部的課。不過，每個學部的規定都不太一樣，如果對其他學部的科目有興趣，只要在學校提供的清單內都可以修，但並非所有科目都能修。

日本一節課的上課時間是 90 分鐘，非常長，剛開始會很不習慣。而且我上過幾次課後，發現

完全沒有上下課的鐘聲。不過，老師都會抓準時間上下課，非常嚴格遵守時間。另外，經濟學部提供一些專業科目的課本跟電子辭典，專供留學生租借。日本的書並不便宜，所以可以善用這個資源，但不確定其他學部是否都有此資源。

生活與文化衝擊

交換期間，我選擇住在學校的宿舍。跟台灣宿舍很不一樣的是，日本很注重隱私，因此每個人都有單人房，只是公共區域跟幾個人共用。我住的宿舍是整層 15 間，公共設施有廚房、洗烘衣機等，廁浴跟冰箱在自己房間內都有設置。每個月的房租、網路、水電、瓦斯費繳費單，只要拿到超商繳就可以了。

日本的外食價格很高，份量也不多，所以我幾乎都是到超市購買食材自己煮。蔬果跟台灣比起來都貴很多，種類也不多。偶爾我會等超市快結束營業的一兩個小時前，到熟食區挑半價的商品，比如炸雞塊、便當，甚至豪華生魚片組合。如果是半價的話，價格比台灣低很



▲「平和祈念像」融合了神的愛與佛的慈悲象徵，代表著為核爆的受害者祈求和平

多，但就得承擔不太新鮮而導致身體不適的風險。不過，我這腸胃敏感的人，還沒遇過吃半價品吃壞肚子的狀況。

交通方面，長崎的路面電車，是當地主要的大眾交通工具之一，無論到哪個站都是 120 日幣，以長途來說非常划算，且搭乘的路線很簡單，連外國人都不太會搭錯。公車則有非常多路線，相當複雜，而且是以站數來個別計算票價；但如果要去路面電車沒有涵蓋的地區，搭公車雖然比台灣貴，但頗為便利。

我來長崎交換的時間，是從九月底（2017 年）到三月初（2018 年），差不多是秋末→冬天→春初，周遭的植物也由紅葉轉為銀杏、枯枝、梅花，四季植物的變化很明顯。日本食材深受季節影響，比如在秋季，無論是環境或食物，都會讓人濃濃地感覺到「秋天來了」。長崎雖然靠海，但比台北乾燥很多，不常下雨，也就很

◀我上課的場所之一，長崎大學經濟學部講堂，冬天積雪的畫面

難積雪。可是，對沒有親眼看過下雪的我來說，還是興奮了許久，也有了堆雪人的美好回憶。要注意的是，這裡跟台灣的濕冷不一樣，衣服有沒有擋風設計，保暖度會差很多。

大家對長崎的第一個印象，大概就是原子弹爆炸。在當地，有很多紀念館或是保留當時受核爆影響的建築物，留學生可以免費參觀。長崎縣甚至安排了平和大學之旅，主要是帶留學生參觀跟核爆有關的重要設施，且還安排了一位當時經歷過核爆的倖存者，與我們分享她的經歷。如此慘痛的經驗，讓長崎更注重和平。在日本內，長崎是犯罪率最低的地區之一。

長崎也是日本當初在鎖國時期開放給荷蘭人通商的港口之一，因此保有許多荷蘭風格的建築，可讓我們認識與了解長崎的近代發展。另外，長崎擁有全日本第二大的中華街，在農曆過年期間，除了中華街有盛大的燈會，很多地方也都掛有燈籠，儘管不是直接跟華人有關的公司也是如此，讓我感受到一股親切感。

▼ 中華街掛滿燈籠的畫面，非常有過農曆新年的氛圍

一個小小的長崎就包含了三種不同的文化，在這個地方不只可與其他國家的留學生交流，也可以體驗到不一樣的文化衝擊。還有，「三菱」的起源地就在長崎，因此這裡保有當時重工業與造船的設施、景點，有些設施目前還在運作呢，讓我對長崎這個小地方的豐富歷史嘆為觀止。在長崎縣內的留學生，只要持在留卡跟學生證，在一些公共設施或景點是免費入場的，例如長崎歷史文化博物館、長崎縣美術館、企鵝館等等，都可以讓留學生好好了解長崎這地方。

這半年來的收穫真的很多，即使我的日語程度還沒辦法跟日本人對答如流，但是這裡的人都對外國人很友善。長崎是個文化豐富又很美麗的地方，半年的交換生活真的太短，才正要開始習慣、深入瞭解這個城市，卻因為時間的關係不得不回台灣，讓我萌生出再多留半年的想法。雖然很可惜無法真的再多留些時間，但很開心能有這樣的機會到日本去做交換。可以說這次的交換真的是大開眼界，不虛此行！

▼ 三菱長崎造船所的小菅修船廠舊址，目前已沒有運作，仍為長崎重要的文化財之一

